

インターネットによるカウンセリング, 援助活動 (13): セルフコンパッションの視点から

林 潔

自己への信頼あるいは思いやりは、適応あるいは成長の基礎として理解される。

自分を大切にすることは、カウンセリング、心理療法の領域では、Rogers (1942; 1957) の自己受容、交流分析の基本的態度 (杉田, 1986) として表現される。これはGlasser (真行寺訳, 1975) の自己価値 (self-worth) 観と関連する。そして、このことは、古くからの知恵でもあった (注1)。自己に価値がないと認知した場合には、自己を大切にはしないであろう (注2)。また、自分への思いやりは、マインドフルネススキルの一つである (Orsillo & Romer, 仲田訳, 2017)。

健康な自尊心とは、確固たる自己価値観を抱いているという意味であり、自分の短所を理解し、それを受け入れながらも、自分の長所も理解し、それを大切にしていることである (Schab, 高橋訳, 2017)。そして、「人間とは、その誕生の時から、死に至るまで、人間として生まれ、人間らしく生きていくことを、可能な限り、肯定したい存在」なのではないだろうか。すなわち「人間には、この世にいる限り、この世にいることを肯定しようとする、人間としての特性がある」のではないのか (山崎, 2018) (注3)。

セルフ・コンパッションはNeff (石村・梶村訳, 2014) の概念である。すなわち、傷ついた他者をいたわるように、自分に対して慈しみの気持を向けることをセルフ・コンパッションという (有光, 2014)。Self compassionは他者へのcompassionの感情や関心と直接関係しているのでself compassionであることは利己的あるいは自己中心的ではない (Neff, 2003)。Compassion (思いやり) は、患者が報告するアウトカムに特異的な

現象の一つである (鈴嶋, 2015) (注4)。そしてこれは、Robinson (1963) のカウンセリングの方法に影響を与えるものとしての来談者の諸要求の分類の、長所の開発／性格的適応の人格の統合および自己洞察と受容に位置づけることができよう。セルフコンパッションの予防的効果も指摘されている。例えば、セルフコンパッションがDV被害者の抑うつに対する防護要因として働く可能性が示唆されている (高橋・菊池・富田, 2018)。

本報告では、カウンセリングを治療、予防、開発の機能 (中村1967; 沢田, 1984; 土戸, 1989) として理解している。すなわち、相談の実践はいろいろの立場に基づいて行われている。それぞれの立場は、人間の基本的本性について独自の規定をもち、心理の実態についても独自の観点から接近している。行動やパーソナリティを変化させるための技術や方略についてもそれぞれ違った理論をもち、援助の目標とするところも異なっている (沢田, 1968)。

相談活動では「不満の集積であるコンプレックスよりも、コンプレックスをつくり出す精神世界の枯渇に問題」を見いだす。「限りある能力をどのように打開し、またどのようにしてその無能を生き抜くかの精神的な能力そのものに」問題を見いだす。「各個人がその人間の成長の各段階において、なにを問題とし、その問題を通してどのようにその精神世界を発展させていくか、が問われているのである (竹内・松村, 1964)。また、Self supervisionでは臨床的問題よりも個人的ニードや覚知にエネルギーを向ける。セルフケア、自己開発の重要性に高い価値を置く (Lowe, 2002)。

インターネットによるカウンセリング、援助活動は、相談における非対面的かわりの一つである（注5）。これはSelf helpの機能としても位置づけることができる。Self helpを、自分の問題解決に取り組もうとする方向を支持し、促進する自分自身の態度であるとみなす。従って自己援助に基づく行動のプロセスでは、非専門家のみではなく、専門家の援助を求めることもあり得ると考える（林・瀧本, 1993）。この分野ではシステムエンジニアに対する援助（注6）、前向きな諦めを促すe-learning教材の開発（菅沼, 2018）、SNS（杉原・富田, 2018）など多様な実践活動の報告がなされている。

$B=f(PE)$ の環境の影響のダイナミックスは、現実にはその時点での個人差による決定因と一般的心理学的法則によって理解しうる（Lewin, Adams & Zener tr.1935）。内山（2006）は、認知行動療法フォーミュレーションとして、人間の機能を、情動的機能、行為的機能、認知的機能、生理的機能に分ける。そして認知的機能（判断、推理）への対応として、認知療法、REBTをあげている。

本報告は、認知的アプローチによる心理教育の試みである。

プログラム

手続きは以下の内容を、添付ファイルで参加者（非臨床群）に逐次送信する（注7）。相談内容をふくむ参加者との応答はすべて省略した（実施：2018年1月—12月）。

【第1回】

自分に思いやりをもつ：セルフコンパッション

あなたは、自分に対してどの程度厳しく、批判的でしょうか。

自分を思いやり、自分を厳しく評価することを止めることは、慌ただしい世の中で安らぎを見つけていくためには、必要不可欠なことです。以下の質問を自分自身に問いかけてみましょう。

・不合理だったり、不適切だったりする感情を抱

いたことで、自分自身を責めていませんか。

- ・自分の感じ方について、そんなふうを感じるべきではないと自分に言い聞かせていませんか。
- ・自分の考えることはどこかおかしいとか間違っていると感じて、そう考えるべきではないと思ったりしていませんか。
- ・自分の考えが良い考えか悪い考えか判断していませんか。
- ・自分の考えに対して、そう考えるべきではないと自分に言い聞かせていませんか。
- ・自分の感情は、時として、適当でないとか適切でないとか、そう感じるべきではない、などと思ったりしませんか。
- ・悩ましい考えやイメージが浮かんだとき、たいていの場合、その考えやイメージが良いものであるか悪いものであるかを判断していませんか。
- ・論理的でない考えだったと自分を非難したりしていませんか。

もしこれらの質問のうち、とてもよく当てはまる質問が一つか二つでもあるようなら、自分自身に厳しすぎるのかもしれない。自分に対してもっと思いやりをもつことはできないでしょうか。上の質問で大事なことは、自分に対して厳しすぎるということを自分への批判と受け取らないことです。そうではなく、ただそういう事実があることを理解することです。自分の反応を、成功や失敗のサインではなく、気づきを促進させるものと捉えるようにして下さい。（ウィリアムズ, 他 佐渡充洋, 他監訳 2016 自分でできるマインドフルネス：創元社）

【第2回】

自己への思いやりは、「人間である以上、落ち度があるのはあたりまえ」という認識から始まる。

自己を思いやりながら、深い反省の気持ちを持つことは珍しくない。自己への思いやりを持つからと言って、過去の言動の責任逃れをすることにならない。たんに、未来に希望をもてなくなるほど自分を痛めつけない、ということだ。自己への

思いやりをもつことで、「悪い行いをしてしまったからといって、悪い人間になったわけではない」と気づくことができる。

わが家のルール

自分の気持ちを大切にしよう

悲しいとき／きゅうけいをとる

うらやましがってもいい

おこってもいい

楽しくしてもいい

笑ってもいい

助けを求めてもいい

自分をせめない

こんな目にあうのは自分のせいじゃない

いまは話したくない（サンドバー，S. グラント，A. 櫻井祐子訳 2017 OPTIONB：逆境，レジリエンス，そして喜び 日本経済新聞社）

【第3回】

私たちの気分は，自然に良くなったり悪くなったりするものです。こころとはそういうものです。しかしある特定の考え方のパターンをしていると，生き生きとした気分や満ち足りた気分を感じる時間が短くなり，代わりに不安やストレスを感じる時間が長くなってしまいます。

ちょっとした不幸せな気分を感じ始めたとき，その気分をどこかに追いやってしまおうとするのは自然なことです。なぜ不幸せになっているのかを突き止めて，その解決策を見つけようとします。しかし，その過程で，過去に起きた出来事に対する後悔が蒸し返され，将来への不安が膨らむことになります。そして，さらに気分が落ち込んでしまうのです。そして，すべての人の内面にある「自分への批判」の声やささやきはじめるのです。このような自分を攻撃する考えは信じられないくらい強力で，いったん弾みがついてしまうと，その流れを止めることはほとんど不可能です。

つらい記憶，自分を責める考えなどが呼び起こされること自体を止めることは困難です。しかしその次に起こることは止めることができます。つ

らい記憶や否定的な考えが基になって，否定的な考えが次々に引き起こされてしまうことは止めることができるのです。

瞑想は，何もあなたの心の感覚を鈍くさせたり，職業上の重要なキャリアや人生のゴールをあきらめさせるものではありません。ましてや，人生に対して，無理に底抜けに明るい楽道家のような態度をとらせるものでもありません。また受け入れがたいことを無理に受け入れさせようとするものでもありません。瞑想とは現実をより明晰にとらえようとする試みのことであり，そうすることで，何かを変える必要のあることに対して，より懸命でより妥当な行動をとれるようになるのです。

私たちが外界を認識するのに何も言葉はいらないのです。ただその感覚から直接それを感じ取ることができるのです。考えるという行為だけが，意識的な体験というわけではないのです。心は，思考よりもずっと大きなものです。（ウイリアムズ，M.，ベンマン，D. 佐渡充洋・大野浩監訳 2016 自分でできるマインドフルネス 創元社）

【第4回】

森田療法家はクライアントに「不安を打破したり拒否したりするより，不安と共存することをまなぶほうが現実的で得策ではないだろうか」と提言することがある。前向きの希望や目的につながる道を歩くとき，ふりむけば自分の後ろには影になって暗いところがある。たとえば希望や目的が達成できなければどうしようかと思う。そのような時，「生きていくうえで遭遇する様々な不確定要素や回避できない状況に対する不安感」は影としてつねに自分と一緒に付いてくる。その影と喧嘩したり敵対せずになんとか一緒に進むことはできないでしょうか」というふうに話し合ったりする（石山，2018）。

（クライアント： 相談に来た人）

【第5回】コラム

認知症になって ある男性の診察をひと通り終えたとき，僕に一つ聞きたいと言ってきたことがある。「先生，どうして私は認知症になったんで

すか。他の人ではなく、どうして私なのでしょう
か」切羽詰まった感じで、何と答えたらいいか、
わからなかった。何も答えられなくて、その人の
手を握って、目を見つめて、そうだよ、と言っ
た。(長谷川一夫 朝日新聞, 2008.3.16)

病気というのは、細胞の働きがいろいろな障害
をまかないきれなくなって破綻した状態、という
言い方ができます。しかし、そのような状態にな
ってもすぐ死ぬわけではありません。細胞達は、
正常とは少し違った状態で、ちょっと専門的な言
葉になりますが「病態生理」的に新しい平衡状態
で生きていくようになるのです。ある意味、だま
しだまし、というところでしょうか。なんだか細
胞の生き様って人生といっしょみたいな気がしま
せんか？(仲野徹 2017 こわいものしらずの病
理学講義 晶文社)

大黒摩季 私のリフレッシュ 以前は内向的
で、うじうじと悩むくせに理想は高かったんです。
でも悩むだけでは進まない。どうしたらよいか考
えて文章や絵に悩みを表すことを学びました。一
度悩みを外に出すと客観視できるから、問題を論
理的に考えられます。私の解決への「傾向と対策」。
ノートにペン、電子辞書は必需品です。(日本経
済新聞, 2006.4.22)

【第6回】

自分が勇気を持って行動した時の経験を書いて
ください。

それは、どうして勇気があったといえるのでし
ょう？

そのとき、あなたは、どのように考え、また、
感じていたのでしょうか？

どんなことから、あなたが行動を起こしたのか
をまず書いて、

次に、起こしたのはどんな行動だったかを書き、
最後に、その行動によってもたらされた結果を
書いてください。

(フロウ, J.J., パークス, A.C. 島井哲志・
福田早苗・亀島信也監訳 2017 ポジティブ心理
学を味わう 北大路書房)

コラム 「自分の思い通り生きられる人って少
ないんじゃないですか。痛くって身体も思い通り
動かなくなって」 膠原病の患者さん(密着！
飛行機を見上げる公園 人生を重ねる人々
2018.4.14 NHK)

【第7回】

人はいろいろな気持ちになる 人はいい気持ちに
もイヤな気持ちにもなりますが、それは自然なこと
です。どんなにイヤな気持ちになっても、キミの
気持ちを否定してはいけません。どんな人にもい
ろいろな気持ちがあることを覚えておきましょう。

そのあとどうするかは選ぶことができる

それでも、イヤな気持ちになることと、そのあ
とどうするか、どう考えるかは別のことです。じ
ょうずにできごとを整理することができれば、イ
ヤな気持ちをましにする方法を思いつくことがで
きるでしょう。(石川信一 2018 イラストでわ
かる子どもの認知行動療法 合同出版)

看護の現場では、患者さんのことを理解したい
との願いが潰れること、「理解を超える不気味な
力」の前に立ち竦むことが、嫌なほどであると看護
師は言う。人をその座ごと動かすのは気分や情動。
が、それは自分でもうまく制御できない。血流や
内臓のうねりなど、生理にまで深く根を下ろして
いるからか。(鷲田清一 折々のことば, 1095
朝日新聞, 2018.4.30)

【第8回】「自尊心の育て方」より

自己受容 自尊心とは、単に自分の肯定的な特
徴に気づく以上のことである。自尊心とは、自己
や他者を中立的な立場で受け入れる態度である。

<自分を責める自分の声に疲れていませんか>

そういう病的な批評家に名前をつけましょう。
そして、現実的に物事を見ることができるよう健康な
声にも名前をつけましょう。こうすることで内なる
批評家に立ち向かうことができます。

1) 病的な批評家を武装解除する 1) 目を閉
じて、数回深呼吸する。深く息を吸い込んだり、
吐いたりして、横隔膜を上下させる。2) 身体を
リラックスさせる。脚、腕、顔、顎、首、肩の緊

張が解けていくことに注意を向ける。3) 身体の中の抑うつ感に注意を払う。その場所に焦点を当てて、その感覚を実際に感じ取る。4) 身体とその場所の感覚とともに浮かんでくる考えに耳を傾ける。あなたが自分自身に語りかけていることのすべてに注意を払う。次に、その感覚がどのように始まって、批評家が何を言っていたかを覚えておくようにする。

2) 白い部屋の瞑想 あなたが壁、床、天井の全てが真っ白に塗られた部屋にいと想像してみる。左にはドアが開いていて廊下が、右にもドアが開いていて廊下が続いている。次に、あなたの考えが左の廊下から入って来て、あなたの前を通り過ぎて、右側の廊下へと出て行くのを想像してみよう。あなたの考えが部屋を通っていく際に、鳥が飛んだり、動物が走り抜けるといった視覚的イメージを想像してみるか、あるいは、単に「考え」が入って来たと想像するだけでもよい。分析したり、何か別の考えをすることはならない。考えが右側の廊下に去ってしまうまで、ただあなたの目の前で起きている一瞬に注意を払う。

ある考えは、緊急で、多くの注意を払わなければならないように思えるかも知れない。それは他の考えよりもそこに長く居続ける可能性がある。執拗に、繰り返し現れる考えもある。このような考えは、緊急で、長続きする。しかし、ただそのような考えに気づいて、それがそのまま消え去るのを待つ。注意を次の考え、次の考えと向けていく。この瞑想を5分間行い、何が起きたか見ていく。あなたの考えはゆっくりになったか、それとも速度を増しただろうか？ 考えをやり過ぎて、次の考えに注意を向け直すことは、どれくらい難しかっただろうか？ 単に思考を観察するだけの行為が、思考の速度を遅くして、あなたの気分を落ち着かせる効果を及ぼすことがしばしばある。しかし、瞑想によってどのように感じたとしても、重要な点は、あなたの心に次々に浮かぶ考えを観察する術を身につけることである。

3) 思考に名前をつける あなたの思考に距離

を置くもうひとつの方法としては、それに名前をつけるというものがある。その名前は、たとえば以下のようなものがある。

・今、私の心にはある考えが浮かんた： この練習で用いる具体的な名前としては「恐怖の考え」「判断を下すような考え」「大丈夫ではないという考え」「間違ったという考え」などがあるだろう。あなた独自の名前を作り出すこともできるが、重要な点は次のような文章を用いることである。「今、私の心にある考えが浮かんた」。こうすることで、あなたと思考の間に距離を置くことができる。白い部屋の瞑想をふたたび試みるのだが、考えが浮かぶ度に、一つひとつに名前をつけていく。このように名前をつけることによって、自分の心を観察する経験が変化していくことに気づくはずである。(マッケイ, M. ファニング, P. 高橋祥友訳 2018 自尊心の育て方：あなたの生き方を変えるための認知療法的戦略 金剛出版)

【第9回】コラム

生活の中でのReality Therapy*：効果的なフィードバック *現実療法

私の子どもがまだ小さかった頃、保育園に送っていったときのことです。子どもが元気に先生に、「おはよう！」と声を掛けて、さあこれから一日が始まる、というときでした。子どもの挨拶に対して返ってきた先生の言葉は「あら、カバンは自分で持ってこないといけいでしょう。お父さんに持ってきてもらってはダメですよ。昨日お話ししたでしょう」という意外な返答でした。(略)

先ほどの先生がこう言ったらどうだったでしょうか。「太郎君おはよう。今日も元気でよく来たね。先生も君が来るのを待ってたんだよ。ところで、太郎君、カバンは誰が持ってくるんだったかな。お父さんだったかな。・・・そうだね。太郎君が自分で持ってくるんだったよね。明日は忘れずに頑張ろうね。」こんな会話なら、太郎君はきっと楽しい一日を過ごすことでしょう。(田畑雅紀 2017 日本選択理論心理学会*ニューズレター、76)

(コーヒーを) おいしくいれるコツってありますか? ちょっとしたこと、味はかわります。たとえば、「おいしくなれ」と念じてサイホンの中のコーヒーをかきまわすと、非科学的ですが本当においしくなります。気持の持ちようで腕の動作が変わるからでしょうか。(丸山健太郎 親愛なるドン、世界を巡る 朝日新聞be, 2018.6.9)

心ってどこにあるのでしょうか? <絵本>

心って ほんとうに すごい!

かたちは みえないけれど からだの いろんなところに あるんだね!

うれしいことがあると からだじゅうに ちからが わいてくる。

きっと からだじゅうの心が よろこんでいるんだね!

(こんのひとみ作 いもとようこ絵 2018 金の星社)

【第10回】

効果的なゴール設定

S=Specific (具体的): どういった具体的行動に取り組みますか?

M=Meaningful (有意義): それを行っているときに、どのような価値に沿って生きていますか?

A=Adaptive (適応的): その行動は、あなたの人生に、どのように適応できるでしょうか?

R=Realistic (現実的): 時間、エネルギー、お金、身体的健康、社会的サポートといった、今利用できる資源について考えたとき、そのゴールは現実的なものでしょうか?

T=Time-framed (時間枠): 何日、何曜日、何時にそれを行い、そしてどのくらい時間がかかりそうでしょうか? (ハリス, R. 武藤崇監訳 2017 使いこなすACT 星和書店)

その気になる 私は「その気になる」という表現も、人間にとって意外に重要な意味がありうるという思いが今もしているのです。「気」という言葉は、空気や天気、元気などなど、数えきれぬ

くらい私たちの生活の中で頻繁に用いられている和語で、たしかに科学には必ずしもなじまないものかもしれません。けれども、その気は強い内発的な選択意志にもとづくものだと考えます。(大田堯・中村桂子 2018 百歳からの遺言: いのちから教育を考える 藤原書店)

この文を読んで、ハーバードのオールポート(社会心理学)のPsychological models of guidance.を思い出しました。彼はカウンセリングの人間観を、人間: 反応する存在(行動主義)、人間: 深層で反応する存在(精神分析)、人間: 生成の過程にある存在(Being in the process of Becoming)に分け、第三の考え方を支持します。ここではtentativenessとcommitmentの態度を発展させることが大事だと説きます。澤田慶輔先生は授業中に前者を試案性、後者を専心従事と訳されました。自分の未来をつくっていかうという意志を基本に、現実をきちんと自分で判断し洞察する、選んだ価値に対してコミットすること。この二つの態度です。全文の訳は以下にあります。(モーシャー, R.L., 他 小林純一訳 1966 現代カウンセリング論 岩崎学術出版社)

【第11回】

ポジティブな自己対話の例 ・3回息を吸おう。 ・楽しいことを考えよう。 ・気にすることはない。 ・冷静さは失わないぞ。 ・誰だっからかわれるときはある。 ・これはうまくやれるよ。 ・落ち着くことができるよ。 ・好きでいてくれる他の友だちがいるよ。 ・あいつはわざとやったんじゃない、これはたまたまだ。 ・誰だって間違える。完ぺきな人なんていないさ。次はもっとうまくやれる。 ・もっと練習すればできるはずだ。 ・あの子は機嫌が悪かっただけ。後でよくなるわ。 ・落ち着くことができるはずだ。勇気の出る言葉を使おう。 ・間違ってしまったも、友だちが私を好きでいてくれる。 ・ちょっと経てば楽しくなるはず。 ・たいしたことじゃない。 ・深呼吸しよう。(ストラットン, W. 2013 佐藤正二・佐藤容子監訳 認知行動

療法を活用した子どもの教室マネジメント 金剛出版)

【第12回】 コラム

声 人の話を聞くときには、まず話されている内容を理解しようとしませうね。＜略・要約：話の内容は脳新皮質に届く＞

しかし声の「内容」と同時に、私たちは声という「音そのもの」も同時に脳内に取り込んでいます。そしてこの「声という音」は新皮質だけでなく、脳の最も深いところにある旧皮質を刺激するのです。旧皮質はその名の通り、発生系統としては進化のごく初期の段階でできたもので、本能領域にあたります。ここは危険を察知したり、快・不快を理性とは関係なく判断したりするところです。(略)

ここに声の影響力の秘密があります。言葉を無視して心の奥底に届き、私たちの感情を揺り動かしてしまう。それが声のしられざる、そして恐るべき力です。(山崎広子 2018 声のサイエンス NHK出版局)

進歩しないもの もともと、人間をとり巻くもののなかには、いちじるしく進歩するものと、ほとんど進歩しないものと、二種類ある。科学文明などは、この進歩するものの最たるもので、進歩しないことのほうがむしろおかしい。それというのも、科学文明は先人の業績の上に積み上げていくことができるからである。[略]

こうした科学文明に対して、われわれのなかにはいまひとつ、まったく進歩しないというか、むしろ時代によっては退化するものもある。

たとえ感性とか心情の世界で、例えば男女の愛、エロス、親子の情愛、友情、献身、勇気、さらには美的センスから芸術的感性まで、幅広くかつ多様である。

これらは、いわゆる人間の人間臭い面だが、その特徴は、一代かぎりの知恵だという点である。(渡辺淳一 進歩しないもの JAL機内誌WINDS, 1998年8月号)

学問とは 学問とは広き言葉にて、無形の学問

もあり、有形の学問もあり、心学、神学、理学等は形なき学問なり。天文、地理、窮理、化学等は形ある学問なり。何れにても皆知識見聞の領域を広くして、物事の道理を辨へ、人たる者の職分を知ることなり。 学問のすすめ二篇 (福沢諭吉 1942 学問のすすめ 岩波書店)

【第13回】 コラム

「債権者を前に父倒れる」 今も忘れられないのは、あなた(父)の転院先を探すため、母や姉と手分けして片っ端から病院に電話をかけていたときのことです。(厄介な症状を併発していたため、次々に断られる) そんな中、時折思いがけず親切な声を受話器から聞こえてくると、急に心がへなへなとなって、どうしようもなく声为上擦ったりしたものです。

うちの病院では難しいけれど、と断った上で、あなたの病状を事細かに尋ね、長々と相談に乗ってくれた人もいました。あなたを受け入れてくれたような病院をリストアップしてFAXで送ってくれた人もいた。それは彼ら本来の職務ではなく、一文の得にもならない骨折りなのに、なぜ見ず知らずの者のためにこうしてまでしてくれるのか？ (略) 彼らの助力はあなたや私への同情だけではなく、彼ら自身の信念や仕事に対するプライドに基づいたものであると思えてならなかった。(森絵都 父に捧ぐ：自伝エッセイ／受賞者が語る直木賞受賞までの軌跡 オール読み物, 2006年9月号)

【第14回】

1. 断定しないことの大切さ 残念ながら、私たちの社会は断定であふれています。断定的な考えや発言につねにさらされて、断定することに慣れてしまっているのです。しかし、断定的になるのは、心の健康によくないことを覚えておってください。断定的になっても気分がよくなるわけでもなく、心の痛みを強めてしまうだけです。感情は炎、断定は薪だと考えてもいいでしょう。あなたが断定的になるたびに感情という炎に薪をくべているのです。

断定は時に必要なものです。完全に排除してしまうのではなく、感情を激化するような断定を減らすことが大切なのです。

2. 自分を尊重する 非断定的な態度は基本的に、感情を上手に扱うのに役立つでしょう。ネガティブな感情の炎に薪をくべて余計な心の痛みを生み出さない限り、あなたの＜不快な＞感情のバケツはつねに満杯になることはないでしょう。この点に関して、自分を尊重すること（自分の感情に対して批判的にならない）は非常に役立ちます。

3. 心地よくリラックスできる場所で、座るか横になりましょう。まず呼吸に集中するところから始めましょう。その際、呼吸を変えようとはせず、呼吸をどう感じるかに意識を向けましょう。心地よさを感じながら、ゆっくり深く息を吸って、吐き出しましょう。呼吸に集中しながら、優しさ、親しみ、暖かみ、思いやりなどのポジティブな感情と自分とをつなげてみましょう。これらの感情は、大切に思う対象と一緒にいるときに感じるものです。こうした優しい感情を抱きつつ、次のような言葉を自分に対して穏やかに語りかけてみましょう：しあわせになれるように。健康になれるように。穏やかになれるように。

そして、習慣を変えるには時間がかかるということを思い出してください。（S.V.ダイク 家接哲次監訳 2018 ティーンのためのマインドフルネス・ワークブック 金剛出版）

「自分との会話」 人間はこんなふうにでき上っている。ばかだ、ばかだといわれつけていると、自分でもそうかなと思ひこむ。自分で自分はばかなのだといい聞かせていると、ほんとうにそうなのだと思ひ込んでしまうようになる。というのも、人間はひとりきりで心の中で会話をすることがあるからである。この会話に正しい規律をつけることが、なにより大切である。「悪い会話は、よいならわしをそこなう」 パンセ99 （田辺保訳 1981 パスカル著作集Ⅶ 教文館）

【第15回】コラム

友達とするのにわるいものが七つある。第一に

は身分高く尊い人。第二には若い人。第三には無病で身体の高い人。第四には酒好きの人。第五には勇猛な武士。第六には嘘をつく人。第七には欲の深い人。よい友に三つある。第一には物をくれる人。第二には医師。第三には知恵のある友。（徒然草第117段 方丈記・徒然草・正法眼蔵随録・歎異抄 小学館）

糸のもつれ 糸のもつれを解くには、引っぱりたり撃ったりはいけません。喧嘩の手だすけをするには、拳をかためて打ちかかってもだめです。それより、相手が力みかえっているところを避けて、無防備で空虚な点を打てば自然に形勢が変わって喧嘩をやめざるを得なくなりましょう。孫子、呉記列伝第五（司馬遷 野口定雄訳 1969 史記中 平凡社）

あたりまえのこと あたりまえのことってすごくありがたい。朝、目が覚めるとか、おしっこがちゃんと出るとか、息が吸えるとか、おいしく食べられるとか。（ある高齢者）

【第16回】マインドフルネスの原理（注8）

■「今、この瞬間」に注目して気づきをはっきりさせる技法。例えば：

- ・自分をよく知る（思考、感覚、感情を観察する）
- ・マインドフルネス（ありのままの経験に注意を向けて、「今、この瞬間」の中で決めつけずに観察する）。
- ・思いやりを持って優しく受け止める。そうすると経験をきれいにしやすくなります。

■感情を回避したりコントロールしようとしたりしないで、向き合う方法：

- ・感情や思考は（プラスのものもマイナスのものも）人間なら誰にでもあって、とても大切な情報を伝えています。
- ・思考や感情をコントロールしようとするのは逆効果で、ますます苦しくなり、感情が「濁って」さらにわかりにくくなります。
- ・思考、気持、身体感覚を全て経験しようとするイリリング* になると、人生で選択肢がふえま

す。（* ウイリング 進んでしようとする）
・思考を思考と認め、気持を気持と認めて、そうしたものを真実とみなさずに満ちては引いていく様子をありのままに眺めているとウイリングネスが高まります。

■問題になるほど心配する人と、時々心配するだけの人との違い： 問題になるほど心配する人は、些細な事柄を心配することでもっと苦しい問題を考え続けるのを避けている点があります。（オルシロ, S.M. ローマー, L. 仲田昭弘訳 2017 マインドフルネスで不安と向き合う 星和書店）

コラム 最後の一羽 一つの生き物の最後の個体が息をひきとってしまえば、このような生き物がもう一度生まれてくるには、もう一つの宇宙ともうひとつの地球が生成発展しなければならないのだ。（エッカート, A. 浦本昌紀・大堀聡訳 1976 最後の一羽：オオウミガラス絶滅物語 平凡社）

【第17回】コラム

すべて物事の進歩は すべて物事の進歩は辺縁から生じる。生物を考えよう。恐竜の全盛時代、哺乳類は少数派であり、多数派の辺縁の生物であった。大型哺乳類の全盛時代、人類は少数派であり、多数派の辺縁の生物であった。多数派の進化が行き詰まった時、多数派とは異なる特質を持つものは生き残り、やがて、爆発的に躍進を始めるのである。（略）

人間の歴史はどうであろうか。エジプト全盛時代のギリシャ、ローマ全盛時代の大ブリテン島、清朝全盛時代の日本、ナポレオン全盛時代のアメリカ、全てこの法則にあてはまっている。

科学はどうであろうか。ワトソンとクリックの時代、物理学が一流の学問であり、知性と才能に溢れた若者はこぞって第二のアインシュタイン、第二のシュレジンガーを目指した。生物が二流の学問であった。しかし、この二流の学問は一流の学問であった物理学の方法論を貪欲に取り入れ、急激に変化した。「二重らせん」を読めば、その

当時の状況がよく理解できよう。誰が何と言おうが、これが重要であると自分達が確信する問題にいきいきと取り組む物語である。（略）

われわれは自信をもって言おうではないか。すべて物事の進化は辺縁から生じる、と。（福土審 2002 編集後記 行動医学研究, 9巻1号）

【第18回】自尊心、今日の確認 （抜粋）

1) どのような長所や短所があったとしても、私も含めて、すべての人に価値がある。3) 私は自分の長所に気づいて、それを受け入れている。4) 私の現在の自尊心は部分的には生物学的に形作られていて、それは私の力が及ぶ範囲をもとと超えている。6) 私は社会から受け取ったメッセージをすべて信じる必要はない。9) 自分自身であろうということが成功への道であり、他者のようになろうとすると失敗する。10) 私は自分の身体の価値について、企業の言うなりに従うことを拒否する。11) 私の目標は過ちを犯さないことではなく、それを利用して学び、成長することである。12) 私と他者を比較しても、私の価値は変化しない。13) 他者の判断が私の自己価値を変えることはない。17) 社会的価値が私に影響を及ぼすかどうかは、私が決めることができる。18) 私が将来、自分が何をしたいのか正確にわかっていなかったとしても当然である。30) 直感、元来の自分からのメッセージである。32) 自分自身に共感をもって向き合うことは、健康な自尊心の行為である。38) 私は自分の目標を達成するために、現実的に考える。39) 助けを求めることは、知恵と健康な対処の行為である。40) より大きな力が私を助け、サポートしてくれる。（シャープ, L.M. 高橋祥友訳 2017 青少年のための自尊心ワークブック 金剛出版）

【第19回】

雪原のキツネ

トコトコ トコトコと

まるで音のしそうな

雪の上のキツネの足跡

林をでて

沢をわたり
急斜面をのぼって
雪原へでていく
そこから先には
時間と空間とが存在していない
それでも
キツネの足跡は
トコトコトコトコトコと続いている

斎藤晋 2000 詩集：雪原のキツネ 紙鳶社
(元白梅学園短期大学保育科：生物学)

まとめ

池見 (1995) は、かかわり方モデルとして以下のように述べている。私どもは、bio-behavior-psycho-existentialな医療モデルを作成した。Behavioralとbio-medicalな因子の統合に、existentialな因子をも含めた行動医学と心身医学の連合は、21世紀に向けて、人間回復の科学的人間学の核となろう。本報告はSelf compassionへのかかわり方としてこのモデルを目標として構成した。

例えば、事例の発言分析の結果、来談者中心カウンセリングでは、カウンセラーが「成功」とみなしたケースの多数に、来談者の自己受容の度合いの肯定的変化を認めることができた(沢田, 他, 1962; 林, 1965)。Self compassionを自己受容に関わる条件としても位置づけることができよう。

問題(プロブレム)は要求が行動として表現された結果であるということができる。これはまたまだ処理しきれないニードがあることを示す一つの徴候と考えることもできる(中村1957)。問題の解決とは、現状に安住するものでもなく、単にあきらめさせるものでもない。否、相談を受けることによって、問題をいい加減のごまかすことから脱却して、現実の水準において問題に直面することにより、かえって悩むことになるかも知れない。相談を受けることは、他の人に自分といっしょに考えてもらい、その過程を経て自分で問題を解決していくことを意味している。それは、お互

いに一個の人間として尊重し合うことにおいてなり立っている(松村・林, 1965)。Self Compassionをその基礎に位置づけることができよう。

本報告はフィードバックを伴う、インターネットによる心理教育(psycho-education)の試みである。電子メールの利点は、ある程度の知的、言語的能力があれば、内省を中心とした洞察がえられるということなのである(妙木, 2005)。インターネットによる援助は、文字情報のみであることと共に、緊急の場合とプライバシーの保持の問題という限界がある。しかし、伝達された内容が保存できるので読み返しによる考察が可能である。すなわち、課題を対象化して把握することが可能である。これは読書療法としての機能も果たすことになる。また、時間の拘束を伴わないという利点がある。かかわる人の状況に対応した添付ファイルを用いた試みは、心理教育としての機能を果たし得るものと理解される。

注1 自分の内を見よ。内にこそ善の泉があり、この泉は君が絶えず掘り下げさえすれば、たえず湧き出るであろう(自省録)。Buber(田口訳, 1967)の我と汝の関係。この汝には自分自身もふくむとも理解されよう。また、聖書学の専門家から以下について伺った。新約聖書マルコ福音書, 12:31(レビ記, 19:18の引用):ギリシャ語原典聖書の学問的(国際的に)に最も信頼できる写本の原文(省略)を直訳的に訳すと「あなたの隣人を、あなた自身(を愛する)のように、愛しなさい。」となる。ここでは愛に神の愛を表すアガパオー(名詞アガペー)が使われている。自分も他者も大事にと理解できる。また禅の専門家からは以下を伺った。禅では、自他無分別なので、自己の研鑽が、他者への救済にもなり、自己の救済にもなるので、その意味では、自分も他者も大事にすることになる。

中国最古の医学書である「黄帝内经」に濃

- 厚な影響を与えた道家（大塚，1982）すなわち老子に次の一節がある。大きなわずらいごとをたいせつなものとして、自分の身と同じように考えるというのは、どういうことか。われわれに大きなわずらいごとができる理由は、われわれに自分の身があるからのことである。われわれに身がなくなったと言うことになれば、われわれに何のわずらいごとができようか。だから、天下を治める「という外の」ことよりも自分の身のことをたいせつにするという人であってこそ、天下をあずけることができるし、天下を治めることよりも自分の身のことをいたわるといふ人であってこそ、天下をまかせることができるのだ（司馬遷，金谷訳，1973）。また、徒然草第38段に、相対世界の現象は万事まことのものではない。言うだけのこともなく、願うほどの価値もない（だからそれによって我が身を苦しめるな）の一節がある（吉田兼好，永積安明校注・訳，1995）。また，日常生活でも「お大事に」という言葉は使われる。
- 2 Fromm（懸田訳，1959）によれば，他者への愛と自己への愛とは互いに排他的なものであるとする見解の中にある論理的な誤謬が強調されねばならないだろう。もし，人間として隣人を愛することが徳であるならば，私とてもまた人間なのだから，自分自身を愛することはやはり徳でなければならず，不徳であってはならないはずである。（略）バイブルにある＜汝自身の如く隣人を愛せよ＞というのは，人間の，自分自身の統合性と特異性に対する尊敬，自分自身を愛し，理解することは，他の個人を尊敬し，愛し，理解することから分離させることができないということを意味しているのである。
- 3 「自分は存在してもいいんだ」「自分というものが存在しているんだ」と考える。物語には，そういう力がある（国際アンデルセン賞・作家賞の角野栄子さん 朝日新聞，2018.9.22）。
- 4 他に，Spirituality（スピリチュアリティ），Meaning（意味），Gratitude（感謝），Hope（希望），Forgiveness（寛容），Mindfulness（マインドフルネス）などがこれにあたとされている（鈴鴨，2015）。
- 5 相談における非対面的かかわりとしては他に，電話相談，ファックスの相談，双方向テレビによる相談，紙上相談，手紙の相談をあげることができる。公式の相談活動としてはわが国で最も古くから行われていたものが新聞の紙上相談である。紙上相談は実質的には明治初期の横浜毎日新聞（毎日新聞の前身）の投書欄にさかのぼる（林，2007）。紙上相談は2つのタイプに分かれる。一つはプライベートな問題を扱う相談，一つは例えば医療などの情報を求める相談である。歴史としては前者の方が古い。なお公式の手紙の相談については未確認である。
- 6 3か月の実験の結果実験群のみ否定的認知が低減し抑うつ傾向が低減した（栗竹，他，2018）。
- 7 添付ファイルでは，既送信分をすべて加えて送信する。例えば，第2回は第1回分を合わせて送信する。送信内容を前後関係によっても把握していただきたいとの意図がある。
- 8 インターネットやスマートフォンの普及によって，現代社会は常に新しい情報が入って来て，同時に素早くレスポンスが求められるようになりました。こういった時代だからこそ，今この瞬間に意図的に注意を向け，評価をせずにただ観察するだけというマインドフルネススキルが必要とされているのかも知れません（津野，2018）。なおマインドフルネス瞑想と禅との関係に

ついて、茅原（2018）は次のように述べている。止まるところなく普及する「マインドフルネス」瞑想法と、ジョン・カバットジンが多大な影響を受けたという道元禪の「只管打座」とを比較して。道元禪においては「出息入息，非長非短」の「大小を脱落する」呼吸であり，何か特別な呼吸法をもって息をコントロールするのではなく，自然な呼吸そのままのあり方にすべて任せるということである。これは，最初の一步として「今，この呼吸に意図的に注意集中する」という「マインドフルネス」瞑想法とは全く異なるものである。また，小室（2018）は曹洞禪では，徹底的に自己と向き合い，自己を究明することが行われる。それは自己を忘れることであり，自己は万法に証されるとしている。対してマインドフルネスでは，主観的自己から離れてありのままに捉えることが行われる。（略）ここには主体と客体との関係性に違いがある，と述べている。なおわが国で，禪について始めて医学的，心理学的研究が行われたのは1961-62年である（中村，1992）が，それ以前にも多様な実験的研究がある。また各地域では，独特の瞑想の伝統がある（例，カッパドキアの洞窟の瞑想（瀧口，2018））。

引用文献

- 有光興記（2014）. セルフ・コンパッション尺度 日本語版の作成，信頼性の検討 心理学研究, 85, 50-58.
- アウレーリウス, M. 神谷美恵子（訳）（1956）. 自省録 岩波書店
- 栗竹慎太郎・熊野健志・福井健人・福永圭祐・福井至（2018）. 認知行動療法を用いたSE向けメールカウンセリング・システムの開発と効果の検証 日本産業カウンセリング学会第23回（国際）大会発表論文集, 19.
- Buber,M. (1923). *Ich und du* (ブーバー, M. 田口義弘訳(1967). マルチン・ブーバー全集 1: 対話的原理・我と汝 みすず書房)
- 茅原正（2018）. 道元禪とマインドフルネス（I）: その論理と実践 駒澤大学心理学論集, 20, 1-11.
- Fromm,E. (1956). *The art of loving* . N.Y.: Harper & Brothers Publishers (フロム, E. 懸田克躬（訳）（1959）. 愛すること 紀伊國屋書店)
- Glasser,W. (1965). *Reality therapy*. N.Y.:Harper & Row. (真行寺功（訳）（1975）. 現実療法 サイマル出版会)
- 林潔（1965）. カウンセリング過程についての一考察 千輪浩先生古稀記念心理学論集 誠信書房
- 林潔（2007）. メディア・カウンセリング 日本応用心理学会（編）応用心理学事典 丸善株式会社
- 林潔・瀧本孝雄（1993）. 学生の自己援助行動と図書，交流分析の活用 学生相談研究, 14, 24-30.
- 池見西次郎（1995）. 行動医学と心身医学 行動医学研究, 2, 2-5.
- 石山一舟（2018）. マイクロカウンセリング・森田療法・そしてアクティブカウンセリング マイクロカウンセリング研究, 13, 1, 18.
- 小室央充(2018). 禪とマインドフルネスとの比較: 主体と客体，無分別の心 林潔・長澤里絵・加藤博己・小室央充・李同帰 カウンセリング・心理療法へのアジアからの発信（2） 日本応用心理学会第85回発表論文集, 8.
- Lewin,K. Adams,D.K. & Zener,K.E. (tr.) (1935). *A dynamic theory of personality*. N. Y.:McGraw-Hill Book Company,Inc.
- Lowe,R. (2002). Self-supervision: From developmental goal to systematic practice. McMahon,M. & Patton,W. (eds.) *Supervision in the helping professionals: a practical approach*. Frenchs Forest,N.S.W.: Pearson Education Australia

- 妙木浩之 (2005). 精神分析の視点からみたメールコミュニケーション 岩本隆茂・木津明彦 (編) 非対面心理療法の基礎と実際: インターネット時代のカウンセリング 培風館
- 松村康平・林潔 (1965). 身上相談の心理学 新書館
- 中村弘道 (1957). 学生のフラストレーションの研究 大学基準協会 (編) 大学基準協会創立十年記念論文集: 新制大学の諸問題
- 中村弘道 (1967). アメリカにおけるカウンセリングの動向 相談学研究, 1, 1-5.
- 中村昭之 (1992). 日本における東洋的行法の研究展望 心理学評論, 35, 22-44.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity*. New York: William Morrow. (ネフ K. 石村郁夫・樫村正美 (訳) (2014). セルフ・コンパッション: あるがままの自分を受け容れる 金剛出版)
- Orsillo, S.M., Roemer, L. (2011). *The mindful way through anxiety*. N.Y.: Guilford Press. (オルシロ, S.M., ローマー, L., 仲田昭弘 (訳) (2017). マインドフルネスで不安と向き合う 星和書店)
- 大塚敬節 (1982). 大塚敬節著作集別冊: 東洋医学史, 年譜, 索引 春陽堂
- Robinson, F.P. (1963). Modern approaches of counseling "diagnosis". *Journal of Counseling Psychology*, 10, 325-333.
- Rogers, C.R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. N.Y.: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- 沢田慶輔 (1968). 相談学と未来学 相談学研究, 1, 2, 53.
- 沢田慶輔 (1984). カウンセリング 創価大学出版会
- 沢田慶輔・江川寿子・宇留田きく・小石川節子・神保信一・玉井美枝子・林潔 (1962). カウンセリング過程の内容分析に関する研究 (2) 教育心理学年報, 2, 85.
- Schab, L.M. (2013). *The self-esteem workbook for teens*. (シュワブ, L.M. 高橋祥友 (訳) (2017). 青少年のための自尊心ワークブック 金剛出版)
- 司馬遷 金谷治訳 (1973). 老子 中国古典文学大系 4 平凡社
- 菅沼慎一郎 (2018). <前向きな諦め>を促すインターネット認知行動療法 ミネルヴァ書房
- 杉原保史・富田智基 (2018). SNS カウンセリング入門 北大路書房
- 杉田峰康 (1986). 交流分析と心身症 医歯薬出版
- 鈴嶋よしみ (2015). OL 評価研究と行動医学: レスponsシフトの視点から 行動医学研究, 21, 12-16.
- 竹内硬・松村康平 (1964) 臨床心理学 朝倉書店
- 高橋りや・菊池創・富田拓郎 (2018). 大学1年生のデートDV被害経験と抑うつ, Self-Compassionとの関連 日本カウンセリング学会第51回大会発表論文集, 129.
- 瀧口美香 (2018). 初期キリスト教ビザンティン図像学研究 創元社
- 土戸清 (1989). 学生カウンセリングのための五つの理念 大学と学生, 281, 15-19.
- 津野香奈美 (2018). 編集後記 行動医学研究, 24, 60.
- 内山喜久雄 (2006). 認知行動療法フォーミュレーションの理論的・臨床的考察 精神療法, 32, 677-682.
- 内山喜久雄 (2008). ケースフォーミュレーション 内山喜久雄・坂野雄二 認知行動療法の技法と臨床 日本評論社
- Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. (ウィリアムズ, M. ペンマン, D. 佐

渡充洋・大野浩監訳（2016）．自分でできるマ
インドフルネス： 創元社）
山崎章郎（2018）．「在宅ホスピス」という仕組み
新潮社

吉田兼好 永積安明（校注・訳）（1995）．徒然草
方丈記・徒然草・正法眼蔵随聞記・歎異抄 小
学館

正誤表

インターネットにおけるカウンセリング，援助活動（12） 2018		
	正	誤
10頁 第20回		
折々のことば718	ボルトを締め直すように	ボトルを締め直すように